

डॉ. बी. आर. अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ. अंबेडकर नगर महु – 453441, इंदौर (म.प्र.), भारत



पाठ्यक्रम

योग प्रमाण पत्र
(योग विज्ञान)

योग विज्ञान विभाग

Dr. M. Sharma [Signature] [Signature] [Signature] 11/07/22



डॉ. बी. आर. अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय

(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)

डॉ. अंबेडकर नगर महु - 453441, इंदौर (म.प्र.), भारत

योग प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम (सैद्धांतिक)

प्रथम- प्रश्न पत्र

पूर्णांक 100

उत्तीर्णांक 40

इकाई 1

- योग का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा (परिभाषा - घेरण्ड संहिता, हठयोग प्रदीपिका, योग वाशिष्ठ, कुंडलिनी योग के अनुसार)।
- महर्षि पतंजलि कृत योग सूत्र का सामान्य परिचय।

इकाई 2

- अष्टांग योग, योग के प्रकार - राजयोग, कर्मयोग, भक्ति योग, ज्ञान योग।
- श्री कृष्ण, महावीर, बुद्ध, गुरु नानक, महात्मा गाँधी का जीवन परिचय।
- स्वामी विवेकानंद, स्वामी शिवानंद, स्वामी श्री राम शर्मा आचार्य का जीवन परिचय।

इकाई 3

- स्वास्थ्य की परिभाषा और उसके कारक।
- व्यक्तित्व विकास में योग का महत्व एवं अवधारणा।

इकाई 4

- प्रार्थना, उपवास, मंत्रों का संक्षिप्त परिचय।
- साधक एवं बाधक तत्व, यौगिक आहार - विहार।

इकाई 5

- मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान का संक्षिप्त परिचय।

संदर्भ ग्रंथ सूची -

1. श्रीमद् भागवत गीता - गीता प्रेस गोरखपुर।
2. पतंजलि योग सूत्र - श्री हरिप्रसाद गोयंदका।
3. स्वास्थ्य व्रत - राम हर्ष सिंह।
4. मुक्ति के चार सोपान - स्वामी स्त्यानन्द सरस्वती।
5. मानव शरीर रचना विज्ञान - ताराचन्द्र शर्मा।
6. मानव शरीर क्रिया विज्ञान - शिव कुमार गौर।

Dr. Sharma

[Signature]



डॉ. बी. आर. अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)

डॉ. अंबेडकर नगर महु - 453441, इंदौर (म.प्र.), भारत

योग प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम (प्रायोगिक)

द्वितीय - प्रश्न पत्र

पूर्णांक 100

उत्तीर्णांक 40

कार्य योजना, मंत्र उच्चारण

- आसन: (बैठकर किए जाने वाले आसन, पीठ के बल किए जाने वाले आसन, पेट के बल किए जाने वाले आसन एवं खड़े होकर किए जाने वाले आसन)

भुजंगासन, गौमुखासन, पद्मासन, नौकासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, शवासन, ताड़ासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, सिंहासन, त्रिकोणासन, मार्जरी आसन इत्यादि।

- प्राणायाम-

नाडीशोधन, भ्रामरी, भस्त्रिका।

- बंध-

मूल बंध, उड्डियान बंध जालंधर बंध।

- षट्कर्म-

जलनेति, वमन धौती एवं कपालभाति।

मुद्राएं- ज्ञान मुद्रा, आदि मुद्रा नमस्कार मुद्रा एवं नासिक मुद्रा।

संदर्भ ग्रंथ सूची -

1. आसन, प्राणायाम, बंध व मुद्रा - स्वामी सत्यानंदसरस्वती।
2. द लाईट ऑन प्राणायाम - बी. के. एस. अयंगर।

Sharma
Aug *AT* *Star* *AB*